

## 家族のための健康教室 「丈夫な骨づくりで元気な一生を」

骨量が少なくなって骨がもろくなり、骨折の危険性が高くなった状態を「骨粗しょう症」といいます。高齢化に伴い患者数は増加し続けています。骨粗しょう症を予防するためには、思春期から正しい生活習慣を身につけることが重要です。骨粗しょう症予防について学んでみませんか。

日 時	場 所
11月5日(木) 午前9時30分～11時30分	保健センター
11月20日(金) 午前9時30分～午後0時30分	VIVAぎょうだ

※原則、2日間受講してください。

- 内 容** 保健師・栄養士による講話と調理実習  
**対 象** 市内在住の方  
**定 員** 30人(先着順)  
**持 ち 物** 筆記用具、健康手帳(お持ちの方)、生活習慣質問票  
**申し込み** 10月15日(木)～23日(金)に直接または電話で保健センター  
 ※申し込まれた方には、生活習慣質問票を郵送します。



## 女性特有のがん検診

国の補助事業(単年度事業)として、乳がん・子宮頸がん検診が無料で受けられるクーポン券を郵送しています。対象となる方は次のとおりです(6月30日現在で本市に住民票のある方)。

### 乳がん検診

昭和43年4月2日～昭和44年4月1日生まれの方  
 昭和38年4月2日～昭和39年4月1日生まれの方  
 昭和33年4月2日～昭和34年4月1日生まれの方  
 昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生まれの方  
 昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生まれの方

### 子宮頸がん検診

昭和63年4月2日～平成元年4月1日生まれの方  
 昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生まれの方  
 昭和53年4月2日～昭和54年4月1日生まれの方  
 昭和48年4月2日～昭和49年4月1日生まれの方  
 昭和43年4月2日～昭和44年4月1日生まれの方

## 糖尿病予防教室

～糖尿病のこと本当に知っていますか～

糖尿病は初期の段階では症状がなく、放っておいて症状が悪化してしまう人がたくさんいます。そうなる前に正しい生活習慣を身につけ、糖尿病を予防しましょう。

日 時	内 容
11月9日(月) 午後1時30分～3時30分	「本当に知ってる?糖尿病」 医師、保健師、栄養士
11月18日(水) 午前9時30分～11時30分	「糖尿病を予防する食事の摂り方」 保健師、栄養士
11月24日(火) 午前9時30分～11時30分	「パドルを使って運動しよう」 パドル講師、保健師、栄養士

※3日間とも受講してください。

- 場 所** 保健センター  
**対 象** 市内在住の方  
**定 員** 20人(先着順)  
**持 ち 物** 筆記用具、健康手帳(お持ちの方)  
**申し込み** 10月15日(木)から直接または電話で保健センター

## 高齢者のインフルエンザ (季節性)予防接種

- 接種期間** 10月20日(火)～12月25日(金)  
**対 象** 次のいずれかに該当し、希望する方(インフルエンザの予防接種は義務接種ではありません)  
 ①接種日現在65歳以上の方  
 ②接種日現在60歳以上64歳以下の方のうち、心臓、腎臓または呼吸器の機能に重度の障害(1級程度)のある方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害のある方  
**接種方法** 指定医療機関での個別接種(年度内1回)  
**費 用** 1,000円(生活保護受給者は免除)  
**持 ち 物** ①予診票(各指定医療機関にあります。市外の医療機関には行田市の予診票がない場合もありますので、事前に保健センターにご連絡ください)  
 ②保険証または生活保護受給者証  
 ※対象②の方は身体障害者手帳が必要です。  
**申し込み** 指定医療機関へ直接申し込みください。  
 ※指定医療機関、障害の程度など不明な点は保健センターに問い合わせください。

